



献立表

柏市立柏保育園(一般)

2025年1月



日 曜	献立		材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質/食塩相 当量 ()は未満児
	時間帯	土曜日の献食は0~2歳のみ ★手作りおやつ	黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
4 土	昼食	和風スパゲティ オニオンスープ みかん(缶詰)	油、スパゲティ	ツナ	にんじん、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(25.9) 0.0(12.9) 0.0(8.6) 0.0(1.1)
6 月	昼食	ツナ丼 みそ汁 フルーツ和え	米、油、片栗粉、砂糖 じゃが芋	ツナ みそ	玉ねぎ、にんじん にんじん、小松菜 パイン缶、みかん缶	553(51.8) 18.1(17.6) 15.1(15.7)
	午後おやつ	牛乳 ようかん・せんべい		牛乳		1.3(1.2)
7 火	昼食	今月の行事食 「七草風ごはん」 鯖の照り焼き 大豆の磯煮 みそ汁	米、油、ごま 油、砂糖 油、砂糖 さつま芋	さば 大豆、油揚げ、ひじき みそ	大根、小松菜 しょうが にんじん キャベツ、にんじん	560(50.8) 25.0(23.4) 20.6(20.8) 2.1(1.8)
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムクラッカー	クラッカー	牛乳	いちごジャム	
8 水	昼食	ごはん 松風焼き 三色あえ すまし汁	米 片栗粉、ごま ふ	鶏肉、みそ、高野豆腐 わかめ	玉ねぎ、にんじん、しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん えのきたけ	499(45.4) 23.8(21.8) 12.8(13.5) 1.8(1.6)
	午後おやつ	牛乳 ☆★揚げパン	ロールパン、砂糖、油	牛乳 きな粉		
9 木	昼食	ごはん かれのいマヨネーズ焼き コーンと野菜のソテー 青菜のスープ	米 マヨネーズ 油	かれい、みそ	キャベツ、コーン、玉ねぎ、にんじん、ピーマン 玉ねぎ、小松菜	553(50.0) 24.7(23.2) 17.8(17.5) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ☆★お好み焼き	片栗粉、マッシュポテト、油	牛乳 ツナ、かつお節、青のり	キャベツ	
10 金	昼食	☆五目チャーハン 切干大根の中華サラダ ☆卵スープ	米、油 油、ごま油 片栗粉	豚肉 卵	玉ねぎ、ねぎ、ピーマン、にんじん きゅうり、キャベツ、にんじん、切干大根 チンゲン菜、玉ねぎ	463(42.1) 19.1(18.1) 13.4(13.5)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		1.8(1.5)
11 土	昼食	焼きうどん 野菜スープ みかん(缶詰)	油、うどん	ツナ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ にんじん、玉ねぎ、キャベツ みかん缶	0.0(27.7) 0.0(12.6) 0.0(10.3) 0.0(1.4)
14 火	昼食	メキシカンライス ツナサラダ かぶ・ねぎ・人参のスープ	米、油 油	鶏肉 ツナ、わかめ	玉ねぎ、パプリカ(赤・黄)、にんじん、コーン キャベツ、きゅうり かぶ、ねぎ、にんじん、かぶの葉	538(48.9) 20.4(19.2) 15.4(15.6)
	午後おやつ	牛乳 ☆★豆乳バナナケーキ	ミックス粉、油、砂糖	牛乳 豆乳	バナナ、レモン果汁	2.0(1.7)
15 水	昼食	ごはん 鯖のねぎソースかけ ☆のりあえ みそ汁	米 油、片栗粉、砂糖、ごま油	さば のり 豆腐、みそ	ねぎ、しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん にんじん、玉ねぎ	536(49.0) 25.7(24.0) 17.9(18.0) 1.7(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ☆★もちもちパン	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、チーズ		
16 木	昼食	☆みそ煮込みうどん ☆さつま芋の甘煮 みかん	うどん さつま芋、砂糖	鶏肉、みそ	ねぎ、にんじん、大根、小松菜、干しいたけ みかん	591(53.2) 21.6(20.2) 12.4(13.2)
	午後おやつ	牛乳 ★クチャップおにぎり	米	牛乳 ツナ	にんじん、玉ねぎ、ピーマン	2.1(1.7)
17 金	昼食	ごはん ☆かれのい天ぷら おかかあえ みそ汁	米 小麦粉、油、片栗粉	かれい かつお節 みそ、油揚げ	白菜、小松菜、にんじん 玉ねぎ、チンゲン菜	511(48.3) 22.3(21.4) 14.0(14.7) 1.4(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
18 土	昼食	スパゲティのカレー煮 ポテトスープ みかん(缶詰)	油、砂糖、スパゲティ じゃが芋	ツナ	にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(26.7) 0.0(13.2) 0.0(8.7) 0.0(1.3)

献立表

柏市立柏保育園(一般)

2025年1月



日 曜	献立		材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質/食塩相 当量 ()は未満児
	時間帯	土曜日の昼食は0~2歳のみ ★手作りおやつ	黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
20 月	昼食	ごはん ☆鶏肉のバーベキューソースかけ 大根サラダ(和風ドレ) もやしのスープ	米 片栗粉、油、砂糖 油、ごま	鶏肉	りんご、玉ねぎ、しょうが、にんにく 大根、キャベツ、きゅうり もやし、にんじん、小松菜	477(458) 21.2(20.7) 13.4(14.7) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン(卵・乳)		牛乳 バームクーヘン		
21 火	昼食	ごはん 鮭の香味焼き ひじきのサラダ みそ汁	米 油、砂糖 油、砂糖	鮭 ひじき 生揚げ、みそ	ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん ほうれん草、にんじん	526(479) 24.0(22.7) 15.9(16.0) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ☆★大学いも	さつま芋、砂糖、油、ごま	牛乳		
22 水	昼食	ミートサンド ☆豆乳シチュー ☆グレープゼリー	ロールパン、油、片栗粉 米粉、油 砂糖	豚肉 豆乳、鶏肉、みそ 寒天	玉ねぎ、ピーマン、にんじん 玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン ぶどうジュース	531(465) 23.2(21.0) 13.9(14.1) 2.1(1.7)
	午後おやつ	牛乳 ☆★おにぎり(人参)	米、油	牛乳	にんじん	
23 木	昼食	ごはん さわらの立田揚げ(ごまみそだれ) 白菜のおひたし すまし汁	米 油、片栗粉、ごま、砂糖	さわら、みそ 豆腐	しょうが 白菜、小松菜、にんじん チンゲン菜、玉ねぎ	584(527) 24.8(23.3) 23.9(22.6) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ★チーズスコーン	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 牛乳、チーズ		
24 金	昼食	☆スパゲティナポリタン コーンサラダ ポテトスープ 乳酸菌飲料	スパゲティ、油 油 じゃが芋	豚肉 乳酸菌飲料	玉ねぎ、トマト缶、にんじん、しめじ、ピーマン キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん 玉ねぎ、小松菜	451(410) 19.1(18.0) 12.3(12.6) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット		牛乳		
25 土	昼食	煮込みうどん 三色煮 みかん(缶詰)	うどん 砂糖、じゃが芋	鶏肉	にんじん、玉ねぎ、キャベツ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(246) 0.0(14.5) 0.0(4.0) 0.0(0.8)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳		
27 月	昼食	豚肉丼 根菜汁 バナナ	米、片栗粉、油、砂糖 さつま芋	豚肉、生揚げ みそ	玉ねぎ、にんじん 大根、小松菜、にんじん バナナ	519(473) 20.5(19.3) 11.1(12.1) 1.4(1.2)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳		
28 火	昼食	ごはん ☆鮭のパン粉焼き ☆切干大根の煮物 みそ汁	米 米パン粉、油 砂糖、油 さといも	鮭、チーズ 油揚げ みそ	にんじん、切干大根 玉ねぎ、小松菜	567(512) 26.7(24.8) 13.5(14.1) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ☆★おにぎり(わかめ・ごま)	米、ごま、油	牛乳 わかめ		
29 水	昼食	☆ポークカレーライス ☆パインサラダ 水菜スープ	米、じゃが芋、油、小麦粉、バター 油	豚肉、スキムミルク	玉ねぎ、にんじん パイン缶、キャベツ、きゅうり にんじん、玉ねぎ、水菜	567(512) 20.8(19.5) 17.3(17.0) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ☆★米粉のマカロニあべかわ	米粉マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		
30 木	昼食	豆腐のオイスターソース飯 ☆煮豆 春雨スープ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖 はるさめ	豆腐、鶏肉 金時豆	玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいたけ キャベツ、にんじん	564(509) 22.1(20.6) 13.5(14.0) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★ホットケーキ	ミックス粉、砂糖、マーガリン	牛乳 牛乳、卵		
31 金	昼食	ごはん ☆鶏肉の塩麴から揚げ ごまあえ みそ汁	米 油、片栗粉 ごま、砂糖 じゃが芋	鶏肉 みそ	しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、えのきたけ	539(506) 21.7(21.0) 16.2(16.5) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		

※乳児のみ午前に牛乳が出ます。
 ※★印は手作りおやつです。
 ☆印は5歳児リクエストメニューです。



旬の食材として
 白菜、大根、かぶ、ほうれん草、ねぎ、さば
 を献立に取り入れました。

物資の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

〈総当栄養目標量〉
 574(462)
 23.0(18.5)
 15.9(12.8)
 1.6(1.5)